

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		祝祭日						
	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00		開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00							
10:00	スタジオ1 10:15★	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	休 館 日	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	祝祭日の プールレッスンは お休みと させていただきます。	10:00		
10:30	ゆらゆら ウェブ ストレッチ			10:15★ ミラクルストレッチ 大沢10:45			10:30★ 初心者クラス 水なれ・浮き身10:45			10:30★ ストレッチ				10:15★ ゆらゆら ウェブストレッチ											10:30
11:00	10:50★ はじめて エアロ	10:45★ ボディ バランス45	10:45 体力UP やさしいアクア	10:50★ からだ ジャンプ	11:15 ハレエ (初級)	11:15 基本をマスターしよう (クロール・背泳ぎ)	11:20 エアロ& シェイブ 小林(幸)	11:30 フラダンス 第1・3週	11:30 ココモ予防 水中ウォーキング	11:00★ 楽しいアクア	11:15★ 堀金	11:30 ヒザ・腰改善 水中運動		10:50★ ソフト エアロ	10:30★ フラダンス	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(剛)11:15	11:00★ からだ ジャンプ	11:15★ からだ ジャンプ	11:20★ からだ ジャンプ	11:30★ からだ ジャンプ	11:40★ からだ ジャンプ		11:45★ からだ ジャンプ	11:50★ からだ ジャンプ	11:00
11:30	西沢11:40	マキ11:30	11:15 初心者のためのキック (クロール・背泳ぎ)	11:30	11:30	11:30	11:25★ ボディ バランス45		11:40	11:20★ CXWORX 宮坂11:50	11:50★ RENA	11:30		大沢 11:50	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30		11:30	11:30	11:30
12:00	11:45★ ボディ コンパット45	12:10★ ミラクルストレッチ マキ12:30	11:45 はじめてバタフライ &はじめて平泳ぎ	11:40★ ハレエ エクササイズ	11:30 クロール 背泳ぎ	11:30 目指せ! 個人メドレー 完泳クラス	12:05★ ヨガ	12:05★ ヨガ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ		12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00★ ステップ		12:00★ ステップ	12:00★ ステップ	12:00
12:30	12:35★ CXWORX 宮坂13:05	12:45★ シャイロ キネシス		12:30	12:30	12:30	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50		12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50		12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:20★ ボディコンパット 飯田12:50	12:30
13:00	13:10★ 楽しく走る エアロ	13:45市川	13:30 燃焼系! クロール &背泳ぎ	13:30	13:30	13:30	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス		13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス		13:05初級 ストリートダンス	13:05初級 ストリートダンス	13:00
13:30	14:15★ ボディ コンパット45	14:30★ パイラ	14:15 からだパー バタフライ	14:10★ からだパー ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35		13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35		13:35★ 甘木13:35	13:35★ 甘木13:35	13:30
14:00	14:15★ ボディ コンパット45	14:30★ パイラ	14:15 からだパー バタフライ	14:10★ からだパー ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス		14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス		14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:00
14:30	14:15★ ボディ コンパット45	14:30★ パイラ	14:15 からだパー バタフライ	14:10★ からだパー ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	14:05★ ラテンエアロ	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス		14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス		14:15★ 中上級 ダンス	14:15★ 中上級 ダンス	14:30
15:00	15:00★ ボディ コンパット45	15:15★ ズンバ	15:00	15:00★ ボディ コンパット45	15:00★ ボディ コンパット45	15:00★ ボディ コンパット45	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス		14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス		14:55★ ベリーダンス	14:55★ ベリーダンス	15:00
15:30	15:00★ ボディ コンパット45	15:15★ ズンバ	15:00	15:00★ ボディ コンパット45	15:00★ ボディ コンパット45	15:00★ ボディ コンパット45	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ		15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ		15:10★ ポール エクササイズ	15:10★ ポール エクササイズ	15:30
16:00	16:00	16:20	16:00	16:00	16:20	16:00	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00	16:00		16:20	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00		16:20	16:00	16:00
16:30	16:00	16:20	16:00	16:00	16:20	16:00	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00	16:00		16:20	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00	16:20	16:00		16:20	16:00	16:30
17:00	17:00	17:10	17:00	17:00	17:10	17:00	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00	17:00		17:10	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00		17:10	17:00	17:00
17:30	17:00	17:10	17:00	17:00	17:10	17:00	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00	17:00		17:10	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00	17:10	17:00		17:10	17:00	17:30
18:00	17:50	18:10	17:50	17:50	18:10	17:50	18:00	18:10	17:50	18:10	17:50	18:00		18:10	17:50	18:10	17:50	18:10	17:50	18:10	17:50		18:10	17:50	18:00
18:30	18:50	19:10	18:50	18:50	19:10	18:50	18:00	18:10	18:50	19:10	18:50	18:00		18:10	18:50	19:10	18:50	19:10	18:50	19:10	18:50		19:10	18:50	18:30
19:00	18:50	19:10	18:50	18:50	19:10	18:50	18:00	18:10	18:50	19:10	18:50	18:00		18:10	18:50	19:10	18:50	19:10	18:50	19:10	18:50		19:10	18:50	19:00
19:30	19:15★	19:30	19:15★	19:15★	19:30	19:15★	19:15★	19:30	19:15★	19:30	19:15★	19:15★		19:30	19:15★	19:30	19:15★	19:30	19:15★	19:30	19:15★		19:30	19:15★	19:30
20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00		20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★		20:00	20:05	20:00
20:30	20:10★	20:05★	20:00	20:10★	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00		20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★	20:00	20:05	20:05★		20:00	20:05	20:30
21:00	21:10	20:55★	20:30	21:10	20:55★	20:30	20:35★	20:45★	20:30	20:35★	20:45★	20:30		20:35★	20:45★	20:30	20:35★	20:45★	20:30	20:35★	20:45★		20:30	20:35★	21:00
21:30	21:20	21:15	21:15	21:20	21:15	21:15	21:20	21:15	21:20	21:15	21:20	21:15		21:20	21:15	21:20	21:15	21:20	21:15	21:20	21:15		21:20	21:15	21:30
22:00	22:05	22:10	22:05	22:05	22:10	22:05	22:05	22:10	22:05	22:10	22:05	22:05	22:10	22:05	22:10	22:05	22:10	22:05	22:10	22:05	22:10	22:05	22:00		
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30		
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します

2018年9月2日(日)より

# SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※詳細は裏面をご覧ください。

20:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00				20:00
-------	----------	----------	----------	----------	--	--	--	-------

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

**整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します**